Íñigo Pérez

mis mejores recetas

con Aceite de Oliva

Fáciles, deliciosas, para disfrutar

nowtilus gastronomía

1

Colección Mediterráneo, Salud y Fantasía

VERSIÓN PROMOCIONAL

mis mejores recetas

El Aceite de Oliva, una fuente de vitalidad con probados beneficios para la salud, amén de un auténtico placer para los sentidos, es el auténtico protagonista de este libro.

En las manos de Íñigo Pérez este oro líquido, pilar de la cocina Mediterránea, nos presenta todo su esplendor y fuerza. Emulsionados, refritos, salteados... Estas prácticas habituales en la cocina son presentadas como fáciles técnicas y acompañadas de recetas para que después experimentes tu mismo.

APRENDERÁS A:

- **Aliñar y aderezar preparando estupendas ensaladas o vinagretas.**
- **Emulsionar: pil-pil y mayonesas.**
- **Freír, preparar ajillos y tempuras.**
- **Refritos, salteados, estofados.**
- **Pastelería: Magdalenas, torrijas, buñuelos.**

Diferentes tipos de aceitunas y aceites, diferentes técnicas de trabajo, diferentes platos, pero un denominador común… Cocina sana, cocina del bienestar y basada en muchísima tradición y cariño.

La pasión que siento por la cocina, el cariño y la satisfacción por el trabajo bien hecho me animan a difundir mis conocimientos de una manera fácil, visual y entretenida.
Íñigo Pérez

Títulos

mis mejores recetas con...

1. **Aceite de Oliva**
2. **Jamón Ibérico**
3. **Anchoas y Bonito**
4. **Leche y Miel**
5. **Pan**
6. **Arroces**
7. **Rape y Merluza**
8. **Patatas**
9. **Cordero**
10. **Tomate**
11. **Chocolate**
12. **Espárragos y Pimientos**

www.mismejoresrecetas.com
www.nowtilus.com

nowtilus gastronomía

Las mejores recetas de nuestra saludable cocina mediterránea seleccionadas por Íñigo Pérez y reunidas en 12 libros prácticos y visuales, cada uno de ellos dedicado a un "ingrediente clave".

En **Mediterráneo, Salud y Fantasía,** Íñigo Pérez te acompaña paso a paso en la elaboración de sus mejores platos. Estos libros, profusamente ilustrados harán que te sorprendas a ti mismo y a tus amigos o familia y que disfrutes de una alimentación sana y natural, con las más deliciosas recetas de la cocina mediterránea.

Íñigo te desvela los secretos de los grandes profesionales de una manera clara y sencilla. Aprenderás las técnicas básicas de la cocina y tu único limite será tu imaginación. ¡disfruta y mejora en tu cocina!… La cocina se convierte de la mano de Íñigo en alegría, satisfacción, un nuevo mundo de sensaciones para el paladar.

PRÁCTICOS:

- Escritos para que los uses en la cocina como guías prácticas para preparar paso a paso las recetas más atractivas.
- Incluyen recomendaciones (maridajes, temporada, ocasión…) y consejos sobre la terminación del plato.
- Todas las recetas se preparan fácilmente en pocos minutos.

SÓLO LO MEJOR:

- Sólo se incluyen las mejores recetas seleccionadas por Íñigo Pérez. Con un toque de fantasía, ¡para hacer de la cocina algo divertido y sorprender a familia y amigos!

MUY VISUALES: ILUSTRADOS PASO A PASO:

- Cada receta incluye 4 pasos ilustrados con fotos cuidadosamente realizadas.
- ¡Entenderás las recetas casi sin leer el texto!
- Incluyen iconos para indicar **tiempo, dificultad y precio.**

COCINA SANA... ¡CON FANTASÍA!:

- Los platos más saludables… ¡Con el "toque" de fantasía de Íñigo!

Visite la página web de la colección y descargue gratuitamente fragmentos de todos los títulos disponibles

www.mejoresrecetas.com

Para sugerencias o contacto editorial: **info@nowtilus.com**

Colección Mediterráneo, Salud y Fantasía

Serie: Nowtilus Gastronomía
Colección: Íñigo Pérez: Mis Mejores recetas con...
www.nowtilus.com
www.mismejoresrecetas.com

Titulo de la obra: Mis Mejores Recetas con Aceite de Oliva
Autor: Íñigo Perez

Editor: Santos Rodríguez
Responsable editorial: Gilberto Sánchez
Fotografías: Christian M. Kempin
Preparación de original y revisión: Federico Oldenburg

Diseño y realización de Cubiertas: Rodil & Herraiz
Diseño de interiores: Rodil & Herraiz
Autoedición: Rodil & Herraiz
www.rodilherraiz.com

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece pena de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© 2002 Iñigo Pérez Pérez de Leceta
© 2002 Gastromedia S.L.
www.gastromedia.es

Editado por Ediciones Nowtilus S.L.
www.nowtilus.com
Copyright de la presente edición:
© 2002 Ecommerce Quality Consulting S.L.L.
Doña Juana I de Castilla 44, 3C, 28027 Madrid

ISBN: 84-9322215-1
EAN: 978 849322214-4
02-01-001-01-1
Marzo 2002.

Printed in Spain
Imprime: Gráficas Varona, S.A.
Deposito Legal: S. 469-2002

Índice

Presentación 5
Introducción al aceite de oliva 7
Diccionario del aceite de oliva 8
Conocer para disfrutar 9
Aliñar 11
Ensalada de carpaccio de pulpo con aceite de pimentón 12
Chipirones a la plancha con piperrada y vinagreta de tinta 14
Ensalada de queso Brie con vinagreta de frutos secos y anchoas 16
Ensalada de langosta con aceite de perejil 18
Lasagna de verduras con vinagreta caliente de pimientos del piquillo 20
Lubina con compota de tomate 22
Salmonetes a la plancha con verduras y vinagreta de Módena 24
Emulsionar 27
Bacalao al pil-pil 28
Ensalada de langostinos con gazpacho emulsionado 30
Huevos rellenos de atún con tomate 32
Milhojas de patata con bacalao ahumado 34
Tomates rellenos de bonito, langostinos y aguacate 36
Freír 39
Rollitos de langosta con vinagreta de soja 40
Conejo al ajillo con frutos secos y puré de ciruela 42
Croquetas de jamón y de ternera 44
Patatas fritas con huevos y jamón de Jabugo 46
Patatas soufflé a las finas hierbas 48
Fritura de verduras en tempura 50
Pastelería 53
Buñuelos azucarados 54
Magdalenas caseras 56
Torrijas tradicionales 58
Refrito 61
Cogote de merluza con refrito tradicional 62
Cola de merluza rellena de setas con jamón y refrito 64
Espinacas con refrito de pasas y piñones 66
Filetes de lenguado con salsa de mostaza en grano 68
Lenguado a la parrilla con vinagreta de alubias 70
Merluza a la plancha con marisco 72
Saltear 75
Arroz con alcachofas y jamón 76
Estofado de ternera con compota de plátano y romero 78
Gambas salteadas con calabacín y vinagreta de setas 80
Pasta fresca en salsa verde con almejas y berberechos 82
Salteado de verduras con langostinos y piñones 84

Nota: Todas las recetas son para 4 personas.

Aliñar

"Sal, vinagre y aceite". Estas son las palabras y el orden que deben tenerse en cuenta cuando se inicia el aprendizaje en la cocina, siempre hablando de los aderezos y aliños, de algo tan sencillo como una ensalada, cuyo máximo exponente es la tan afamada vinagreta.

Aliñar significa aderezar, dar vida, color, sabor, y es, aún sin saberlo o sin pensarlo, una técnica que utilizamos todos los días para cocinar en nuestras casas. Unas hojas de lechuga con tomate no nos dicen nada si no les aportamos la gracia de esta técnica cuya base es, por supuesto, el aceite de oliva.

El aliño es la base de la cocina fría en lo que a ensaladas se refiere, bien sea un aliño tipo vinagreta base (sal, vinagre y aceite) o más compleja (vinagreta de lentejas, por ejemplo). Una vez asimilada la técnica de trabajo, nos encontramos con que es un campo en el cual podemos evolucionar, siguiendo criterios y gustos particulares, basándonos en mezclas de otros ingredientes para aportarles sabor y color.

La técnica base parte de mezclar en un bol con una varilla una medida de vinagre por cuatro medidas de aceite, añadiendo una pizca de sal. ¿Y qué sucede si variamos las cantidades? ¿Y si añadimos más ingredientes como mostaza, verduras, carnes, quesos, etc.? Aquí empieza la evolución, la personalización de nuestros platos siguiendo criterios particulares de sabor.

También se puede utilizar la vinagreta para otro campo culinario que no sea precisamente la ensalada. Por ejemplo para el de las guarniciones de maravillosos pescados y suculentas carnes: lubina con vinagreta de Módena, rodaballo con vinagreta de tomate natural, perdices escabechadas con aceite de oliva, etc.

Estos son los nombres de platos que nos encontramos en las cartas de muchísimos restaurantes. Introduzcámonos, pues, en la cocina con la vinagreta.

ENSALADA DE CARPACCIO DE PULPO CON ACEITE DE PIMENTÓN

ENSALADA DE CARPACCIO DE PULPO CON ACEITE DE PIMENTÓN

INTRODUCCIÓN

Quién no ha probado el tradicional pulpo a la gallega. Pues bien, le quitamos la patata y la sustituimos por unas tiernas lechugas para obtener un plato más original.

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- Un pulpo pequeño cocido
- 2 lechugas de colores (lollo rosso, hoja de roble, etc.)
- 3 c/c de pimentón dulce
- 1 c/c de pimentón picante
- Sal de escamas
- Aceite de oliva virgen
- Cebollino
- Vinagreta base – Vinagreta normal

EQUIPO NECESARIO

- Olla alta
- Espumadera
- Máquina de cortar fiambres (opcional)
- Un bol

Elaboración

1 Cocer el pulpo y cortar con una cortadora de fiambres o un cuchillo en lonchas muy finas, como más nos guste: de manera transversal o longitudinal, dependiendo de la forma que se le quiera dar al plato, alargada o más redondeada.

2 Colocar en la base del plato.

3 Mientras tanto, limpiar y trocear las lechugas.

4 Hacer una vinagreta (1 medida de vinagre por 4 de aceite de oliva) por la que se pasan las lechugas, añadiendo los recortes del pulpo que tengamos, picados en daditos. Por otro lado, mezclar los dos tipos de pimentón y una pizca de sal de escamas añadiendo el aceite de oliva virgen hasta que los polvos se disuelvan.

RECOMENDACIONES

El punto de cocción del pulpo debe ser exacto, ni muy hecho ni que se quede duro.

Maridaje: Ribeiro
Ocasión: aniversario
Temporada: verano

ACABADO DEL PLATO

Encima del pulpo ya cortado que está en la base del plato, se coloca un molde y se rellena con la lechuga y los recortes del pulpo.
Por encima y alrededor, se añade el aceite de pimentón.
Decorar con un poco de cebollino picadito.

TRUCOS Y CONSEJOS

El pulpo tiene varios trucos. Congelarlo 24 horas, antes de cocerlo, para que quede blando, es uno. Otro es sujetarlo por la cabeza y meterlo en agua hirviendo, ya descongelado, tres veces antes de dejarlo a hervir del todo. Otro… ¿el tiempo de cocción?, aproximadamente media hora.

Freír

La fritura evoca esos días de vacaciones en las playas del Mediterráneo, donde las cartas de los restaurantes anuncian "pescaíto frito"… crujiente, salado y sobre todo, impregnado del aroma y los sabores del líquido en el que lo hemos sumergido para freírlo: el aceite de oliva.

Freír es introducir cualquier materia prima en aceite caliente, que oscilará entre 160-180 ºC. Con esta técnica se consigue una cocción interior, creando a la vez una fina y crujiente capa exterior que acoge los sabores del tipo de aceituna y la acidez del refinado a la que haya sido sometida. Un buen ejemplo de ello es una humilde pero excepcional croqueta: si la freímos en aceites de diferentes regiones y diferentes tipos de aceituna, variará el sabor.

Siempre hemos pensado que las frituras tenían más calorías y eran menos saludables, sin embargo esto no es del todo cierto si respetamos dos máximas: el tipo de aceite y cómo lo utilizamos. En el tipo de aceite hay que matizar que si utilizamos aquellos que no son de oliva, que no son malos, de todas maneras serán aceites neutros que no aportan tanto sabor y tienen menos cualidades nutricionales. En cuanto a cómo los utilizamos, lo correcto es no requemarlos, es decir, darle la temperatura correcta sin sobrepasar los 180 ºC y cambiar el aceite de la freidora cuando notemos una pérdida de densidad y un enturbiamiento de su tonalidad característica. De esta manera, nunca perderá sus valores nutricionales ni tampoco dejará restos sedimentados –que son los que se queman– en la base de la freidora o la sartén.

ROLLITOS DE LANGOSTA CON VINAGRETA DE SOJA

ROLLITOS DE LANGOSTA CON VINAGRETA DE SOJA

INTRODUCCIÓN

Una receta muy refinada, gracias al contraste del crujiente de la pasta frita con la suavidad de la carne de la langosta.

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 4 hojas de pasta francesa brik o pasta china
- 1 cola de langosta
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 200 ml. de aceite virgen
- 100 ml. de salsa de soja
- 1 chalota
- Vinagre de Jerez
- 1/2 limón
- Sal y pimienta

EQUIPO NECESARIO

- Un cuchillo cebollero
- Tabla de cortar
- Pala de madera
- Espumadera

Elaboración

1 Cocer la langosta, picarla y añadirle sal y pimienta.

2 Cortar en juliana el puerro y la zanahoria, cocerlos procurando que queden al dente.
Dividir la pasta en cuatro trozos y sobre cada uno colocar un montoncito de langosta, un poco de juliana de verduras y enrollar. Reservar.

3 Reducir por otra parte el vinagre con la chalota picada, añadirle la salsa de soja, limón, sal, pimienta y el aceite de oliva virgen.

4 Freír los rollitos de langosta en abundante aceite de oliva 0,4º y escurrir bien.

RECOMENDACIONES

El aceite debe estar bien caliente a la hora de freír los rollitos para que no se nos queden aceitosos.

Maridaje: cava
Ocasión: aniversario
Temporada: todo el año

ACABADO DEL PLATO

Hacer una base con la vinagreta en el fondo del plato y colocar encima los rollitos, adornar con perejil y servir.

TRUCOS Y CONSEJOS

Como luego vamos a freírla, mejor no cocer mucho la langosta (5 minutos bastarán). "Al dente" es un punto de cocción en el que se ha empezado a ablandar pero no ha terminado de cocerse.

CONEJO AL AJILLO CON FRUTOS SECOS Y PURÉ DE CIRUELA

CONEJO AL AJILLO CON FRUTOS SECOS Y PURÉ DE CIRUELA

INTRODUCCIÓN

Un plato perfecto para un día de cacería en otoño, para abrir un buen vino tinto reserva junto a la chimenea y dejarlo reposar mientras freímos el conejo en abundante aceite de oliva virgen.

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 1/2 conejo troceado
- 1 cabeza de ajo
- 100 ml. de aceite de oliva
- 50 gr. de piñones
- 50 gr. de nueces peladas
- 50 gr. de almendra fileteada
- 1 kg. de ciruelas claudia maduras
- 100 gr. de mantequilla
- 50 ml de nata líquida
- 50 gr. de azúcar
- Romero fresco
- Una copa de vino blanco
- Cebollino

EQUIPO NECESARIO

- 2 platos grandes
- 2 sartenes
- 2 pucheros para cocer
- Una espumadera
- Un cacillo para salsear
- Túrmix
- Una tabla grande
- 2 cuchillos cebolleros

Elaboración

1 Cortar el conejo en trocitos pequeños.

2 En una cazuela calentar el aceite. Cuando esté templado añadirle la cabeza de ajo entera. Cocer durante una media hora sin que hierva, sino se quemaría.
Colar y reservar el aceite. En una sartén, freír el conejo troceado con la mitad del aceite de ajos.
Cuando el conejo esté crujiente añadirle la copa de vino blanco.

3 Pelar las ciruelas y quitarles los huesos. Colocar la mantequilla con el azúcar y las ciruelas troceadas en un pucherito y cocerlas. Una vez estén cocidas y casi deshechas triturarlas y añadirles la nata líquida.
Calentar todo y reservar.

4 En una sartén saltear los dos dientes de ajo picaditos y, antes de que se doren, añadir los piñones, las almendras fileteadas y las nueces cortadas en cuatro. Una vez salteado todo y cuando adquiera color agregar por encima a la bandeja del conejo, que está ligado con el aceite de ajos y la copa de vino blanco.

RECOMENDACIONES

Que las ciruelas estén maduras.
No saltear en exceso los frutos secos, ya que se amargan.

Maridaje: tinto reserva
Ocasión: menú diario
Temporada: todo el año

ACABADO DEL PLATO

Colocar en el plato, en un lateral, el puré de ciruela y en el centro servir el conejo con el refrito de ajos y frutos secos.
Se puede decorar con una ramita de romero fresco y cebollino picado.

TRUCOS Y CONSEJOS

El conejo puede tener diversos tiempos de cocción según nuestras preferencias pero, para empezar, al menos 7 u 8 minutos de fritura estará bien.